



TOPO
TREINAMENTOS

Higiene Pessoal

BANHO

Tomar banho pode ser uma atividade agradável durante o dia. Depois do banho nos sentimos bem, limpos e relaxados. Se você cuida de alguém que precisa de ajuda para tomar banho, faça com que a ocasião seja a mais agradável possível. Depois, ambos se sentirão melhor.

Quando tomar banho for um problema...

Tentar identificar a(s) causa (as) da recusa é um bom começo.

O idoso pode estar com dificuldade para caminhar, ter medo da água, medo de cair, pode estar deprimido; com infecções que geram mal-estar, dor, tontura ou mesmo sentir-se envergonhado por expor seu corpo diante de um cuidador estranho, especialmente se for do sexo oposto.

ADAPTANDO O AMBIENTE

- Todas as adaptações deverão ser feitas mediante o grau de dependência apresentado;
- Mantenha o piso seco e no interior do Box utilize tapetes antiderrapantes (emborrachados) para evitar quedas;
- A colocação de barras de segurança na parede (semelhante àquelas utilizadas em academias de balé) é de grande ajuda, pois permitem que o paciente se apoie nelas durante o banho, fazendo-o sentir-se mais seguro;
- Se for difícil para ele manter-se em pé por muito tempo, pense que talvez uma cadeira de banho vá auxiliá-lo e permitir maior conforto.

RESPEITE SEUS HÁBITOS

- Os que apresentam dependência leve devem ter seus hábitos de higiene respeitados como: horário do banho, marca do sabonete, xampu, etc.
- Não há razão para se “obrigar” o paciente a banhar-se pela manhã se é seu hábito fazê-lo à tarde;
- É interessante se criar uma rotina para aqueles que apresentam dependências severas, isto facilita o trabalho do cuidador e cria um hábito para o paciente;
- Mesmo os acamados devem ser levados ao banheiro para que seja realizado o banho de chuveiro, esta é uma ótima oportunidade de mobilização;



- Banhos no leito devem ser evitados, sendo indicados apenas para aqueles pacientes com prescrição de repouso rigoroso no leito.

INDO PARA O BANHEIRO

Prepare o banheiro previamente e leve para lá todos os objetos necessários à higiene;

- Elimine correntes de ar fechando portas e janelas;
- Separe as roupas pessoais antecipadamente;
- Regule a temperatura da água que deve ser morna;
- Se possível, o paciente deve ser despido no quarto e conduzido ao banheiro protegido por um roupão, neste momento, evite fixar os olhos em seu corpo (isto pode constrangê-lo), observe-o sutilmente.

O BANHO PROPRIAMENTE DITO

- Oriente-o para iniciar o banho e auxilie-o, se necessário;
- Não faça por ele. Estimule, oriente, supervisione, auxilie. Apenas nos estágios mais avançados da doença o cuidador deve assumir a responsabilidade de dar o banho;
- Aproveite a oportunidade para massagear suavemente a sua pele, isto favorece a circulação sanguínea e produz grande conforto;
- Não utilize buchas de banho, lembre-se que a pele é muito sensível e você pode provocar lesões;
- Lave a cabeça no mínimo 3 X por semana, utilize xampu neutro, observe se há lesões no couro cabeludo. Mantenha se possível, os cabelos curtos;
- Observe se há necessidade de cortar as unhas das mãos e dos pés, em caso positivo, posteriormente, corte-as retas com todo cuidado especialmente nos pacientes diabéticos;
- Após o banho, seque bem o corpo, principalmente as regiões de genitais, articulares (dobra de joelho, cotovelos, axilas) e interdigitais (entre os dedos).

CUIDANDO DA PELE

A pele merece atenção especial e o momento do banho é o mais apropriado para se observar a presença de hematomas (manchas roxas), hiperemia (vermelhidão), pruridos (coceiras), assaduras ou qualquer outro tipo de lesão, as quais se tratadas adequadamente e a tempo evitam complicações e previnem a ocorrência de úlceras por pressão (escaras).

- Manter a higiene da pele é de suma importância, pois se trata de uma barreira natural de que dispõe o organismo contra infecções, portanto, trabalhe para manter sua integridade;
- Idosos apresentam fragilidade de vasos capilares, que se rompe com facilidade, causando manchas avermelhadas na pele. Aumente a oferta de alimentos ricos em vitamina C, ela melhora a resistência dos vasos capilares;
- Ao segurar o paciente pelos braços ou mãos, não exerça demasiada pressão, lembre-se, a sua pele é frágil, e muitas vezes, rompe-se com uma simples pressão;

Manter a pele hidratada é de fundamental importância, existem no mercado bons cremes hidratantes, de perfume suave, que umidificam adequadamente, evitando seu ressecamento;

- Mantenha o paciente hidratado, ofereça líquidos à vontade;
- Evite a exposição à luz solar após as 9 horas da manhã (10 no horário de verão);
- Pruridos (coceiras) podem ser causados por vestuário confeccionado com tecidos sintéticos, dê preferência às roupas de algodão ou tecidos antialérgicos;
- Assaduras podem surgir devido a má higienização ou a longa permanência com fraldas molhadas;
- Após eliminações urinárias ou intestinais, deve-se providenciar uma higiene íntima;
- Pacientes incontinentes devem ter suas fraldas trocadas de 3/3 horas ou antes se necessário;
- Evite cosméticos com perfume forte, eles costumam produzir alergias respiratórias;
- Não use talcos, se aspirados inadvertidamente podem produzir alergias respiratórias;
- Evite banhos muito quentes, eles provocam o ressecamento, além de causar queimaduras em peles muito sensíveis.

ALIMENTAÇÃO

Nem sempre alimentar o portador da doença de Alzheimer é tarefa fácil. Horários regulares, ambiente tranquilo, especialmente muita calma e paciência, da parte do cuidador, são fatores imprescindíveis para que a alimentação seja bem aceita pelo paciente.

- O paciente deverá estar sentado confortavelmente para receber a alimentação;
- O ambiente deverá ser calmo, livre de ruídos;
- Jamais ofereça alimentos ao paciente quando este estiver deitado;
- Os pacientes que ainda conservam a independência para alimentarem-se sozinhos devem continuar a receber estímulos para esta ação, não importando o tempo que levem para fazê-lo;

- O Cuidador nunca deverá criticar ou apressar o paciente durante as refeições.
- As instruções passadas ao paciente deverão ser claras e o comando suave;
- Para aqueles pacientes que demoram a alimentar-se, o uso de baixelas térmicas, que mantém o alimento aquecido por mais tempo, é bastante útil.
- Independentemente da apresentação da dieta – sólida, pastosa ou líquida – deve-se, sempre que possível, respeitar as preferências do paciente. Uma pessoa que sempre gostou de comer carne, mas que já não consegue deglutir pequenos pedaços deve ter a carne liquidificada e servida em consistência de purê. O mesmo artifício deve ser utilizado para os outros alimentos.
- O convívio com a família é de extrema importância. Sempre que possível, deve-se permitir que o paciente se alimente em companhia de seus familiares.

A vida social deve ser mantida enquanto possível. Se for hábito do paciente almoçar fora, os restaurantes devem ser selecionados e a opção por um local tranquilo é a ideal.

- Os utensílios utilizados durante a refeição devem ser preferencialmente lisos e claros. As estampas – de pratos, por exemplo – podem distraí-lo e reduzir sua concentração naquilo que lhe é explicado no momento (mastigação e deglutição).
- Aqueles que apresentam dependência severa devem ser alimentados com colheres, em lugar de garfos.
- Os alimentos crus e secos devem ser evitados, pois o perigo de engasgamento é maior.
- Doces e salgados serão permitidos, desde que não haja restrição médica. Os temperos devem ser suaves e os molhos picantes evitados.
- Caso haja engasgamento, mantenha a calma, coloque-se imediatamente atrás do paciente e abraçando-o com as duas mãos juntas, comprima o abdome, fazendo pressão sobre o diafragma.
- Após cada refeição, a higiene oral é indispensável e deve ser realizada uma inspeção cuidadosa da boca, a fim de que possa ser removido todo e qualquer resíduo alimentar.

Exercícios:

Cite uma adaptação que pode ser feita no banheiro para facilitar o banho?

Qual a importância da higiene oral?

Cite 3 atitudes a serem tomadas durante a alimentação do idoso:

Cite 3 cuidados a serem tomados em relação a pele do idoso:

Quantas vezes por semana deve-se lavar a cabeça do idoso?
